



Napoje bezalkoholowe

Picie napojów bezalkoholowych przez nastolatków przyczynia się do powstawania wśród nich niewłaściwych wzorców zachowania. Alkohol poprzez częstą praktykę picia napojów zero zaczyna być traktowany jako coś normalnego co powinno towarzyszyć w codziennym życiu. Po osiągnięciu pełnoletniości osoba ma ułatwioną drogę w kierunku picia alkoholu ze względu na nawyk, który się rozwinął i może wpłynąć na jego dorosłe życie np. kupowanie piwa zero bardzo często przeradza się w kupowanie piwa z alkoholem, kiedy osoba osiąga pełnoletniość. Nastolatek zostaje przyzwyczajony nie tylko do rytuału, ale również do smaku danego alkoholu. Dodatkowo celebrowanie wydarzeń za pomocą napojów bezalkoholowych sprawia, że dzieci uczą się nagradzać w ten sposób i dobra zabawa bez alkoholu staje się niemożliwa. Jest to jednak atrybut spotkań osób dorosłych i w tym też kręgu powinien pozostać.

Co w takim razie robić, aby zapobiegać niewłaściwym wzorcom wśród nastolatków?

1. Właściwa rozmowa jest jedną z rzeczy, które mają znaczenie przy podejmowaniu decyzji przez nastolatka w kontekście sięgania po napoje bezalkoholowe. Warto wyjaśnić, że w celebracji wydarzeń jest najważniejszy nie alkohol, a dana sytuacja: zamiast tego, że toast jest wznoszony, skupić się co jest w jego treści, zamiast skupiać się piciu, czerpać radość ze świętowania w grupie.
2. Kolejną rzeczą jest postawa rodzica, która będzie stanowiła przykład dla dziecka i powinna wskazywać, że są wartości ważniejsze niż picie np. kiedy wiem, że będę kierowcą na imprezie to w trakcie imprezy wcale nie muszę pić piwa bezalkoholowego, bo bez niego też się obejdę, kiedy jestem chory to nie potrzebuję sięgać po piwo zero, a kiedy coś celebрую to nie zawsze muszę otwierać do tego szampana.
3. Dodatkowo warto sięgnąć po działania profilaktyczne takie jak np. udział dziecka w warsztatach prewencyjnych, pomoc w szukaniu hobby czy pokazywanie jak dziecko może

spędzać czas wolny- często przyczyną sięgania po napoje alkoholowe czy też napoje zero jest po prostu nuda.

4. Warto również trenować asertywność dziecka (np. właściwa postawa ciała podczas odmowy) i przygotować go na momenty kiedy jego rówieśnicy będą mu proponować alkohol- co może powiedzieć/ zrobić w takiej sytuacji np. picie jest niebezpieczne dla zdrowia, nie potrzebuję pić, ponieważ bez tego również potrafię się bawić.

Czego rodzice powinni unikać:

1. Straszanie nastolatka pić alkoholu może doprowadzić do tego, że zacznie się on bać sytuacji kiedy będzie bardzo pijany lub kiedy jego znajomy będzie potrzebował pomocy. Dlatego przesadnie nie demonizujemy alkoholu.
2. Rodzice powinni również unikać zasady "jeśli chcesz pić- pij przy mnie". Możliwość picia przy rodzicach obniża poczucie ryzyka związanego z pić alkoholu- skoro nastolatek może pić przy opiekunach przy których czuje się bezpiecznie to może również spróbować picia bez nich.
3. Kolejną rzeczą jest udawanie, że dziecko nie piło alkoholu – jeśli rodzice przyłapali dziecko to powinni odbyć z nim rozmowę na temat spożywania alkoholu. Rozmowa ta powinna zostać przeprowadzona w atmosferze w której nie krytykują i nie oceniają. Warto zawrzeć kontrakt z dzieckiem określając w nim zasady oraz konsekwencje złamania zasad.
4. Również nieprzemyślane warsztaty profilaktyczne mogą działać w odwrotną stronę i zamiast edukować i skłaniać do refleksji będą straszyć i zniechęcać.

PICIE NAPOJÓW BEZALKOHOLOWYCH PRZEZ NASTOLATKÓW

- Uczy niezdrowych nawyków- częste picie napojów zero może przyczyniać się do sięgania w przyszłości po zwykły alkohol ze względu na samo przyzwyczajenie do czynności picia;
- Wskazuje na to, że picie alkoholu jest czymś normalnym- skoro nastolatek może pić piwo bezalkoholowe przy rodzicach, znajomych, czy z różnych okazji to odbiera to jako informację, że w życiu codziennym alkohol ma prawo mu towarzyszyć;
- Przyzwyczajają do smaku napojów alkoholowych- jeśli nastolatkowi posmakuje piwo czy wino zero to z większą chęcią spróbuje zwykłego alkoholu do którego smaku będzie już przyzwyczajony;
- Uczy celebrowania wydarzeń poprzez picie- nastolatek uczy się nagradzania w ten sposób, a dobra zabawa bez alkoholu staje się dla niego niemożliwa.

